



# ・天然塩・



サラミ(salami)のスライス入り生野菜サラダ(salada)に塩(salt)をパツパツ♪ ちょっと、待って！ 成分は塩化ナトリウム(NaCl) 99.9%以上？ これはイオン交換樹脂膜法という方法で作られた精製塩。塩は体液を弱アルカリ性に保ったり、消化吸収を助けたり、老廃物を体外に排出したり、憎たらしいヤツの傷口に摩り込んだり、なめくじにかけたり…(!?)と私たちが生きていくためには絶対不可欠で、体内では作られない大切なもの。

ということで、ヨーロッパで採れる健康に良くて、料理の腕がぐ〜んと上がる天然塩を調べてみました。

天然塩には、海水を塩田に引き込み、太陽と風を利用して水分を徐々に蒸発させて、結晶を採塩する自然海塩の天日塩、鉱山のように岩塩層を掘り進んで採鉱(採取)する岩塩があります。



**天日塩**(sel marin)として有名なのは、イタリアの地中海沿岸やフランスのグランドなどのブルターニュ地方で採れる海水からの海塩。海塩にはマグネシウム、カリウム、フッ素、イオウ、カルシウムなどの天然のミネラルが豊富に含まれています。魚介類などの海の料理にはやっぱり海塩は欠かせません。他にもパスタの茹で塩、サラダ、野菜にも最適です。中でも、「塩の花」と呼ばれる**フルール・ド・セル**(fleur de sel)は、塩田の表面に最初にできた結晶だけを手作業で集めた塩で、白くて純度が高く、味もまろやか。料理に直接振りかけただけで、いつものお料理もランク・アップしちゃいます。**グロ・セル**(gros sel)または**グロ・グリ**(gros gris)と呼ばれる粗塩は、結晶が大きくて、多少灰色がかかった塩。じっくり煮込む料理や下準備に適しています。魚類の下準備に塩を振るのは浸透圧で余分な水分を飛ばし、生臭さを消すため。表面にできた被膜のおかげで旨みを閉じ込め、身くずれを防ぎ、弾力のある身に仕上げます。

天日塩は天候に左右されるため、その土地の気候に応じ、塩のミネラルの含有量や塩辛さ、まろやかさ、苦味、甘味などが異なるので、その土地の料理をその土地の塩で調味するのが一番贅沢な料理方法とか。という、和食には赤穂の塩や白方の塩、沖縄の塩など日本の海で作られた海塩が美味しさをさらに引き出してくれるのでしょ。



**岩塩**がとれる有名なところは、オーストリアのハルシュタットや、世界遺産にも登録されているポーランドのヴェリチカなど。岩塩の起源は海水です。太古の昔、地球の地殻変動で隆起してから埋まったり、沈下して閉じ込められた海水が濃縮し、結晶化したいわば海水の化石。元は海水なのですが、岩塩の形成過程は一概にいえません。何億年もかかって化石になった海水のミネラル分は、すっかり矢われていたり、その後土中からのミネラルが染み込んだり、まだ海水に近い状態だったり、ミネラル含有量は様々です。岩塩は、古くから食物の貯蔵方法の一つとして「白い金」とか「白いダイヤ」とまで呼ばれました。給料の語源がサラリー(salary)であったことからわかるように(ローマ時代、兵士の給料は塩だった)、洋の東西を問わず、塩をめぐる武力紛争が起こったり、塩の交易路に沿った都市や村が発達したりと2000年以上も人類は塩と関わり合ってきました。

一般的に陸の料理には岩塩といわれます。例えば鶏肉・牛肉などの肉料理やクリーム・ソース、きのこ料理には岩塩がおすすめ。岩塩は特に吸湿しやすいので、湿気の多いところは避け、しっかりフタを開けて保存します。万一湿気たら、電子レンジかフライパンでさっと乾燥させましょう。

さあ、これであなたも塩の達人！